



## PLAN D'ÉTUDE FAVORISER LA PREPARATION PHYSIQUE DU SPORTIF

Actions de formation dispensées aux clubs et associations

Formation en blended learning - Spécialité de formation : 335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs - Domaine de formation 44058 : Vie associative  
Accessible PSH – Éligible au financement OPCO  
Perfectionnement, élargissement des compétences

Equipe pédagogique : Tous les formateurs intervenant dans le cadre de notre programme de formation sont des professionnels expérimentés et spécifiquement formés dans leur domaine de compétence. Ils possèdent une solide expertise, tant sur le plan théorique que pratique, afin de garantir une transmission de savoirs et de compétences adaptés à chaque stagiaire. Leurs coordonnées et profils détaillés, incluant leurs qualifications et domaines d'intervention, seront accessibles directement dans le programme de formation, permettant ainsi aux apprenants de facilement contacter et identifier le formateur correspondant.

Lieu : Dans vos locaux ou 100% distanciel visio

Capacité d'accueil : Salariés > à partir de 1  
Bénévoles > De 8 à 25 (formation mutualisée)

Accessibilité : Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



CONSULTING





## FAVORISER LA PREPARATION PHYSIQUE DU SPORTIF

PRESENTIEL - DISTANCIEL

### Dates de la session de formation

Les dates de formation ont été définies de manière collaborative avec les stagiaires afin de répondre au mieux à leurs disponibilités et besoins. Elles sont clairement indiquées dans le devis de formation associé à ce document.

### Prérequis de la formation

- Etre dirigeant bénévole élu de l'association ou salarié
- Avoir accès à un ordinateur, internet et une adresse mail

### Durée de la formation

La formation durera en général entre 6 et 12 mois pour une durée de 40 heures dont :

- 26h en présentiel
- 12h en e-learning
- 2h d'assistance pédagogique.

Les activités à réaliser entre les séances seront à travailler avec sérieux afin de prétendre à de réelles avancées dans votre projet.

### Tarifs et financements de la formation

Le prix est de 1 280€/ht par stagiaire. La formation peut être prise en charge à 100% par votre OPCO. Un devis vous sera envoyé avant votre inscription.

### Délais d'accès à la formation

Votre formation peut être validée en 48h00 par EC Consulting. Elle débutera néanmoins à la date inscrite sur votre programme sous réserve que Ec Consulting ait réceptionné la prise en charge reliée à cette formation avant la date mentionnée. Dans le cas contraire, la formation débutera à la date de réception de la prise en charge de votre organisme de financement.

### Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de la physiologie sportive
- Adapter ces bases aux différents sports et identifier les différences inhérentes à chaque pratique
- Être capable de proposer une séance de préparation physique
- Découvrir les bases de la force, la vitesse et l'endurance
- Connaître les différents tests selon les principaux paramètres physiologiques
- Aborder les données scientifiques modernes
- Comprendre les objectifs d'une planification
- Mettre en place une planification complexe
- Faire des retours terrain sur des séances force, vitesse, endurance
- Échanger autour de débats et questions /réponses

### Moyens pédagogiques à la formation

- Formation 100% sur mesure qualitative
- Un programme de formation individualisé à la structure
- Un formateur expérimenté en associations sportives
- Entretiens individuels
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Questionnaires d'évaluation
- Calendrier de formation flexible
- Travail personnel
- Remise de documents
- Supports techniques

### Public concerné par la formation

Le programme « Favoriser la préparation physique du sportif » s'adresse aux salariés d'associations sportives ayant pour objectif d'améliorer leur connaissance sur la préparation physique et plus spécifiquement son application dans le domaine sportif en vue d'améliorer les performances.



## FAVORISER LA PREPARATION PHYSIQUE DU SPORTIF

### NOS OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER

#### Comment sont structurés les entretiens 1to1?

##### 1. L'ORGANISATION DE VOTRE FORMATION

- La mise en place de votre projet s'organise sous la forme d'entretiens individuels avec votre consultant. Ce sont des entretiens de 2 à 3 heures chacun, répartis sur plusieurs semaines. Une fois que vous aurez établi votre planning avec votre consultant, vous effectuerez entre 5 et 8 entretiens ainsi que des travaux à distance analysés et corrigés par votre formateur.

##### 2. LE DÉROULEMENT DES ENTRETIENS

- Les entretiens de chaque phase sont proposés sous forme d'ateliers de Coaching. Chaque rendez-vous se déroulent sur la base d'échanges. Ces échanges suivent une méthodologie structurée et vont être l'occasion d'aborder chaque étape du plan d'action pré défini en début de formation.

##### 3. LE E-LEARNING

- Le travail en distanciel permettra aux stagiaires d'augmenter leurs connaissances sur la démarche de méthodologie de projet à travers des vidéos, des textes écrits ou encore des quizzes. Cette démarche de méthodologie de projet sera transcribable à d'autres futurs projets de l'association.

##### 4. LE TRAVAIL PERSONNEL

- A la suite de chaque entretien avec votre consultant, ce dernier vous confiera un travail individuel qui consiste soit à réfléchir sur des points particuliers, à l'aide de feuilles à remplir, soit à mener des recherches pour recueillir des informations spécifiques.

##### 5. ET APRÈS ?

- Cet accompagnement permet d'apporter à votre club/association toutes les bases nécessaires pour mettre en oeuvre et piloter le projet de votre structure. EC-Consulting s'engage à faire un point avec chaque stagiaire 1 an après la fin de la formation.

#### Suivis et évaluations personnalisés

- Analyse des besoins préformation
- Feuilles d'émargements signées par cours effectué
- Travaux personnels à réaliser : analysés et corrigés avec le formateur
- Questionnaire en ligne " Evaluation des acquis et du dispositif de fin de formation"
- Remise d'un bilan pédagogique personnalisé (attestation de fin de formation, attestation d'assiduité, bilan fin de formation, certificat de réalisation)
- Mise à disposition de supports à la suite de la formation.
- Quiz de niveau en amont, pendant et en fin de formation.

#### Modalités d'assistance technique

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de Ec Consulting. Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

- Les cours : cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne
- Les exercices d'évaluation : quiz type QCM, réalisation d'études de cas ou mises en situation
- La possibilité de conserver ou télécharger les contenus pédagogiques

#### Accessibilité à la formation

Toutes les formations se font dans nos locaux, à domicile, dans un espace de location de salle (accès handicapés), dans les entreprises de nos clients ou en viso. Les modalités d'accès et d'aménagement spécifiques à obligations réglementaires d'accueil du public dépendent du lieu où se déroule la formation (En entreprise, à domicile, à distance). Avant chaque formation Intra-entreprise ou au domicile du stagiaire, une liste de contrôle est envoyée au service formation ou au stagiaire lui-même afin de vérifier les points essentiels au bon déroulement de la formation. Dans le cas où nous sommes obligés de louer une salle, nous travaillons avec la société AK Space à la ville aux Dames. Il est, quoi qu'il arrive, demandé aux stagiaires de nous informer de leur handicap éventuel lors de la préinscription afin de pouvoir leur proposer une solution satisfaisante si les conditions ne nous semblent pas optimales.



## CONTENU DE LA FORMATION FAVORISER LA PREPARATION PHYSIQUE DU SPORTIF

- **ENTRETIEN PREALABLE** - Définir les attentes du bénéficiaire et les analyser.
  - Un questionnaire écrit – Il permet au stagiaire d'expliquer en bref sa demande de formation. Repérer les éléments significatifs de son itinéraire et comprendre sa situation professionnelle actuelle.
  - Un entretien oral– Cet entretien est mis en place par le formateur afin d'analyser le résultat du questionnaire écrit et d'établir un programme ciblé et personnalisé en identifiant les étapes clés et la logique du parcours.
- **QUIZ PRÉ FORMATION**
  - QCM évaluer ses connaissances avant la formation avec un test de connaissances
- **DÉCOUVRIR LES BASES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE**
  - Comprendre et maîtriser les bases physiologiques
  - Maîtriser et savoir mettre en place les différents outils pour la préparation d'une séance (échauffement, récupération...)
- **ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LA NOTION DE FORCE**
  - Connaître les données scientifiques
  - Connaître les différentes méthodes
  - Pouvoir créer et mettre en place une séance.
- **ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LA NOTION DE VITESSE**
  - Connaître les données scientifiques
  - Connaître les différentes méthodes
  - Pouvoir créer et mettre en place une séance.
- **ACQUÉRIR DES CONNAISSANCES SUR LA NOTION D'ENDURANCE**
  - Connaître les données scientifiques
  - Connaître les différentes méthodes
  - Pouvoir créer et mettre en place une séance.
- **S'INITIER AUTOUR DE CAS PRATIQUES**
  - Pouvoir répondre aux paramètres physiques dans plusieurs sports en fonction des qualités recherchées
  - Commencer à ébaucher une planification
  - Se poser le bon questionnement et appréhender la relation athlète, préparateur physique et coach
- **ABORDER LES DONNÉES SCIENTIFIQUES MODERNES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE**
  - Utiliser des nouveaux outils
  - Utiliser les nouvelles données scientifiques : étirements, souplesse...
- **MAÎTRISER LA PLANIFICATION**
  - Connaître les données scientifiques
  - Connaître les différentes méthodes
  - Pouvoir créer et mettre en place une planification annuelle individuelle ou collective.
- **PARFAIRE SES PRATIQUES À L'AIDE D'OUTILS ET MÉTHODES SUR LES DIFFÉRENTS FACTEURS DE LA PERFORMANCE**
  - Adapter le travail de force sur le terrain
  - Travailler l'explosivité avec matériel
  - Connaître et pouvoir utiliser le travail à VMA ou à fréquence cardiaque
- **POUVOIR CRÉER UNE PLANIFICATION COMPLEXE PAS À PAS**
  - Connaître les effets des méthodes pour cibler les compétitions
  - Connaître le concept de surcompensation et pouvoir le mettre en place
  - Prendre en compte tous les facteurs et besoins et gérer la relation préparateur physique, coach et sportifs





- Aborder les autres paramètres de la performance
  - Découvrir les bases de l'alimentation du sportif
  - Aborder la préparation mentale
- ÉCHANGER AUTOUR DE DÉBATS ET QUESTIONS RÉPONSES
  - Pouvoir répondre aux différents questionnements par rapport à plusieurs sports
  - Pouvoir interagir avec des personnes pour trouver une solution adéquate
- QUIZ DE FIN DE FORMATION
  - QCM Valider ses acquis de formation avec un test de connaissances
- ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE - 2H
  - Soutien individuel : L'assistance pédagogique de 2h offre un temps dédié au stagiaire, lui permettant de poser des questions spécifiques et d'obtenir des éclaircissements sur les points du programme qu'il ne maîtrise pas entièrement.
  - Adaptation aux besoins : Cette séance est conçue sur mesure, en fonction des difficultés rencontrées par le stagiaire, afin de cibler précisément les notions ou compétences à renforcer.
  - Exemples pratiques : Durant ces 2 heures, l'intervenant peut proposer des études de cas, des exercices pratiques, ou réviser certaines notions théoriques pour aider le stagiaire à assimiler les concepts dans un contexte concret.
  - Méthodologie et organisation : Au-delà de la compréhension du contenu, l'assistance pédagogique peut porter sur la méthode de travail, la gestion du temps, ou l'utilisation d'outils pratiques afin que le stagiaire gagne en autonomie et en efficacité.
  - Accompagnement personnalisé : L'objectif est de fournir un suivi individualisé, d'écouter les difficultés du stagiaire, et d'ajuster la pédagogie pour l'aider à progresser et à atteindre ses objectifs de formation.



## Les points forts de la formation

- Formation 100% sur mesure qualitative.
- Accompagnement de bout en bout
- Un formateur expérimenté et impliqué en associations sportives
- Calendrier de formation flexible.
- Modalités pédagogiques optimales
- Ateliers de coaching
- Rencontre de conseils spécialisés

## Modalité de certification

- Résultats attendus à l'issue de la formation : Attestation fin de formation
- Modalité d'obtention : Délivrance attestations de fin, d'assiduité, de réalisation et synthèse fin de formation
- Détails sur la certification : Délivrance attestations de fin, d'assiduité et de réalisation de fin de formation

## Un plan d'étude personnalisé

- Fixez vos objectifs
- Organisez votre emploi du temps
- Créez un Plan d'études
- Mise en pratique immédiate sur votre projet

### Établissez votre plan d'étude en répondant aux questions

1. Quel est l'objectif principal de votre formation ?
2. Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?
3. Ou en êtes-vous dans votre structure ?
4. Quelle est la nature précise de vos besoins ?
5. Avez-vous des moyens financiers ?
6. Quelles sont vos connaissances post formation ?
7. Quels sont les étapes qui vous posent problème à priori ?
8. Qui sont les personnes impliquées à former ?
9. Quels sont les risques de votre structure ?
10. Dans combien de temps souhaitez-vous avoir acquis vos nouvelles compétences ?

### LES MOYENS TECHNIQUES

#### FORMATEUR DÉDIÉ



#### EXTRANET PERSONNEL



#### CONTACT OF 9H-18H



#### ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE



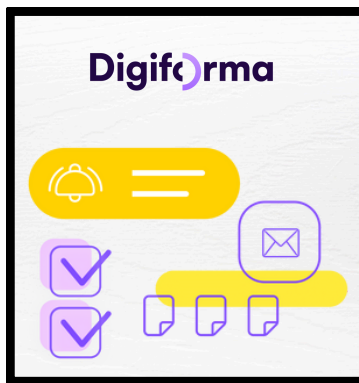
#### SIGNATEURES VIA YOU SIGN



#### PLATEFORME E-LEARNING



#### CHAT AVEC VOTRE FORMATEUR



#### VISIO VIA ZOOM



Plan d'étude disponible pour les formations à destination des associations ou les plans de développement des compétences